

Terepgyakorlatom helyszíne:

Kiskunhalasi Felsővárosi Általános Iskola,
Bács-Kiskun megye, Kiskunhalas



Zseni Dóra Katalin

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A két féléves terepgyakorlatomat a Kiskunhalasi Felsővárosi Általános Iskolában töltöttem. Az iskola nem volt ismeretlen számomra, hiszen már megfordultam ott párszor, viszont kihívással töltött el célcsoportom megismerése és a terepgyakorlati feladatok teljesítése. Terepgyakorlatom első, valamint második felében is egyéni és közösségi feladatokat kellett megvalósítanom a terepgyakorlati helyemen.

Az első félévben 10 interjút kellett megvalósítanom az egészség és egészségfejlesztő tevékenységgel kapcsolatban. Célcsoportomból 5 személy szabadidős tevékenységére voltam kíváncsi, amiket esettanulmányként is leírtam.

Az egyéni feladatom részét képezte egy táplálkozás kikérdezés, ahol ennek köszönhetően 5 személy táplálkozási szokásait mérhettem fel. A gyakorlatom során célcsoportom egy tagjával életmódprofil egészségi állapot kikérdezést készítettem.

A gyakorlat második félévében folytattam az egyéni és közösségi feladataimat, ami által 10 egyéni, információs tanácsadással adtam útmutatást pedagógusaimnak. Nagyobb kihívást jelentett számomra a 4 alkalmas egyéni életmódtanácsadás, amit a terepgyakorlati vezetőmmel készítettem.

A közösségi tevékenységeim közé tartozott egy egészségfejlesztő projekt megvalósítása, amelynek a *Frissen, fitten, fiatalon* nevet adtam. A projektem 4 projekt elemből állt. Módszereimnek a Lépésszámláló alkalmazás használatát, az átmozgató gyakorlatokat, az irodai masszázst és a csoportos tájékoztatást választottam.

Nagyon örülök, hogy megvalósíthattam ezt a projektet, mert sok tapasztalatra tehettem szert vele és célcsoportom számára is sikeresnek bizonyult a projektem, ami által új dolgokat ismerhettek meg és ezeket a módszereket hasznosítani tudják a mindennapjaik során.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy megálltam a helyem az általam választott terepgyakorlati helyen, ahol sikeresen meg tudtam valósítani a feladataimat. A célcsoportom megválasztására, akik érdeklődéssel fordultak hozzám és mindig tudtam számukra új információval szolgálni. Büszke vagyok a projektemre, mert olyan elemeket alkalmaztam benne, amiket a célcsoportom be tud építeni a mindennapjaiba. Büszke vagyok a terepgyakorlati vezetőmre, mert rugalmassága, gördülékenysége, segítőkészsége nélkül nem tudtam volna megvalósítani az iskolában folytatott tevékenységeimet.

Zseni Dóra Katalin egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A hallgató másodszor töltötte terepgyakorlatát a Kiskunhalasi Felsővárosi Általános Iskolában, ezért számára már ismert volt a környezet és az ott dolgozó emberek. Közvetlen, barátságos személyiségét nyitottan fogadták a kollégák, szívesen beszélgettek vele, kértek tanácsokat egészségük megőrzése, vagy éppen egészségügyi problémáik megoldása miatt. A mozgásszegény életmódról tartott csoportos tájékoztatóját érdeklődéssel hallgattuk, több résztvevőben is megfogalmazódott az elhatározás, hogy többet fog mozogni egészsége érdekében. Az életmód tanácsadást és az egyéni információs tanácsadást Dóra szakmai felkészültsége és a kötetlen, érdeklődő, oldott légkör jellemezte. Különösen megnyerték a résztvevők tetszését az átmozgató gyakorlatok és a masszázs. A terepgyakorlat folyamán Dóra nagyon jó kapcsolatot alakított ki az iskola dolgozóival, jól tudta őket motiválni, szívesen fogadták tanácsait. Munkájában, tanácsadásaiban meggyőző volt, új, hasznos információkat osztott meg a gyakorlat során, ezért tevékenységét mindenképpen sikeresnek tartom.

Rokolyáné Balaskó Erika

kapcsolattartó
terepkoordinátor